



# Espace de quartier Grottes

Un équipement de la Politique  
sociale de proximité

Activités pour toutes et tous  
Septembre 2024 – Juin 2025

Rue du Grand-Pré 9

Genève,  
ville sociale et solidaire

[www.geneve.ch](http://www.geneve.ch)





## Pour se retrouver à l'échelle de la proximité

Les Espaces de quartier sont au cœur de la Politique sociale de proximité. Ils contribuent à renforcer les liens entre les habitant.e.s grâce à des équipes de professionnel.le.s expérimenté.e.s et à un tissu associatif dense et diversifié.

Le programme que vous tenez entre les mains témoigne du dynamisme de la population et de son engagement pour faire vivre son Espace de quartier, offrir des animations et faciliter les rencontres et les contacts. Les activités qui s'y déploient représentent un levier essentiel pour favoriser la cohésion sociale, lutter contre les inégalités, promouvoir l'égalité et combattre l'isolement.

Tous les publics sont bienvenus. Les ateliers créatifs ont la part belle, avec des espaces parents-enfants, du chant et du théâtre pour toutes les générations!

Créer des liens, se former, pratiquer ses loisirs préférés, s'initier à de nouvelles activités: chacune et chacun a sa place. Cela dans un cadre convivial et chaleureux.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir et de belles rencontres.

**Christina Kitsos**, Maire de la Ville de Genève

### NOTA BENE

Aucune inscription n'est requise, sauf mention contraire.

Lorsqu'une inscription est demandée ou pour avoir des informations sur l'activité, merci de se référer au contact mentionné.

Une participation financière modeste est requise lorsque la mention de gratuité n'est pas indiquée.

Ce programme est susceptible d'être modifié à tout moment.

Les activités mentionnées avec un astérisque \* ont lieu à la salle de la Palette (Rue du Grand-Pré 11).

# LUNDI

## PILATES

Cours sur inscription

- 9h15 – 10h15 (pour seniors)
- 10h30 – 11h30 (pour tout public)

### Contact

Association Yoga Servette  
Catherine Le Thanh  
079 693 63 76  
yogaservette@bluewin.ch

## ATELIERS ET ÉCHANGES

Ateliers créatifs, de cuisine, et échanges pour femmes réfugiées-migrantes, gratuit, sur inscription

- 13h – 19h

### Contact

Association de médiatrices  
interculturelles, AMIC  
Melete Solomon et Laura Raynal  
022 556 66 56  
contact@amicge.ch  
www.amicge.ch

## ENSEMBLE VOCAL

Chant amateur, répertoire Renaissance et Baroque, sur inscription (avec audition)

- 19h30 – 21h30

### Contact

Ensemble vocal Fragrantia  
info@ensemble-fragrantia.ch  
www.ensemble.fragrantia.ch

# MARDI

## ATELIERS D'EXPRESSION CRÉATIVE ET ARTISTIQUE

Atelier d'expression créatrice libre par la peinture, pour les seniors, sur inscription

- 10h – 11h30

### Contact

Association Viv'âmes  
Alexia Bodet Kroug  
078 635 84 66  
albodet@yahoo.fr

## TAI-CHI DU MATIN

Cours pour seniors et débutant.e.s de tous âges : souplesse, mémoire, équilibre, force, respiration, détente

- 10h – 12h

### Contact

Valérie Oappel  
022 733 08 36 / 078 666 03 06

## ESPACE PARENTS-ENFANTS EN LANGUE JAPONAISE\*

Activités culturelles et créatrices pour les enfants (0 à 5 ans), échange culturel japonais-suisse, sur inscription

- 10h15 – 11h15

### Contact

Nakayoshikai  
Yoshiko Hata  
076 243 38 12  
nakayoshikai.geneva@gmail.com

## ATELIER INFORMATIQUE

Soutien pour les seniors par des bénévoles formé.e.s sur ordinateurs portables, tablettes et smartphones, gratuit

• 14h – 17h

### Contact

Cité Seniors  
0800 18 19 20 (appel gratuit)  
citeseniors@ville-ge.ch

## ATELIER D'IMPROVISATION EN DANSE HIP HOP

Entrer en contact avec soi, avec l'autre et son environnement dans le mouvement, s'inspirer de son quartier pour créer, dès 10 ans

• 17h45 – 19h15

### Contact

Association Compagnie Dô  
Elodie Chor  
078 635 75 64  
elodie.ciedo@gmail.com

## L'ART DE PARLER EN PUBLIC

Atelier pour tout public, sur inscription

• 19h30 – 21h30

### Contact

Association Verbissimo  
info@verbissimo.org  
www.verbissimo.org

# MERCREDI

## ESPACE PARENTS-ENFANTS

Accueil par des professionnel.le.s autour d'activités ludiques et éducatives, pour personnes migrantes, gratuit, sur inscription

• 9h – 12h

### Contact

Association de médiatrices interculturelles, AMIC  
Melete Solomon et Laura Raynal  
022 556 66 56  
contact@amicge.ch  
www.amicge.ch

## GYM TONIQUE\*

Cours tonique pour femmes dès 50 ans, sur inscription

• 10h – 11h

• 13h – 14h

• 14h – 15h

### Contact

Pro Senectute Genève – Gym Seniors  
022 345 06 77  
activites@ge.prosenectute.ch  
www.ge.prosenectute.ch

## ATELIER LEGO

Moment pour construire et échanger autour de créations avec des Lego, pour enfants dès 5 ans

- **11h15 – 12h15** (1<sup>er</sup> mercredi du mois)

### Contact

Liat Langenkamp  
076 790 82 96  
Liat.langenkamp@gmail.com

## DESIGN TON FUTUR

Cours collectif de graphisme et d'illustration pour enfants (6-12 ans), sur inscription

- **12h30 – 17h30**

### Contact

Kandé Franzen  
079 253 05 88  
kande@designtonfutur.com  
www.designtonfutur.com

## L'ARRÊT COUTURE - ENFANTS

Cours de couture et accompagnement pour les enfants, machines à coudre à disposition, pour tout public

- **13h – 16h**

### Contact

Collectif Couture  
Balima  
077 965 71 41  
www.collectifoami.org

## CAPOEIRA ET ATELIER TIE-DYE\*

Cours de capoeira et atelier de teinture de tissus, pour tous âges

- **15h – 16h45**

### Contact

Association On Avance  
Anderson Almeida  
078 691 66 53

info@onavance.ch

## ACCUEIL JEUNES ADULTES

Projets de création artistique (vidéos), préparation de sorties, etc., pour les jeunes (15-25 ans), gratuit

- **17h – 22h**

### Contact

Service de la jeunesse  
Hakim Hdoubane  
076 379 25 48  
hakim.hdoubane@ville-ge.ch

## THÉÂTRE

Groupe de théâtre amateur pour adultes et seniors

- **18h – 22h**

### Contact

Association Balades touristiques théâtralisées  
Daniel Sepe  
079 475 33 72  
daniel.sepe@balades-theatralisees.ch  
www.balades-touristiques-theatralisees.ch

# JEUDI

## COMPÉTENCES BÉNÉVOLES

Une ressource bénévole sur mesure au service du secteur associatif, sur rendez-vous

• 9h – 17h

### Contact

Fondation Compétences Bénévoles  
Christine Baleyrier  
079 477 55 17  
cbaleyrier@competences-benevoles.ch  
www.competences-benevoles.ch

## ESPACE PARENTS-ENFANTS EN LANGUE JAPONAISE\*

Activités culturelles et créatrices pour les enfants, échange culturel japonais-suisse, sur inscription

• 10h15 – 11h15

### Contact

Nakayoshikai  
Yoshiko Hata  
076 243 38 12  
nakayoshikai.geneva@gmail.com

## SANTÉ MENTALE AU QUOTIDIEN

Pratiques de techniques de bien-être, soutenant la résilience et le rétablissement en santé mentale. Programme disponible sur le site Internet, gratuit, pour tout public, sur inscription

• 12h15 – 13h30

### Contact

Collège de Rétablissement  
078 224 86 06  
contact@recoverycollege.ch  
www.recoverycollege.ch

## COURS DE FRANÇAIS

Cours de langue pour migrant.e.s ukrainien.ne.s, gratuit

• 17h – 18h30

### Contact

Association AMND  
Khadidiatou Sene-Beck  
sene.beck@amnd.ch  
www.amnd.ch

## RENCONTRE CRÉATIVE ENTRE VOISIN.E.S ET AMI.E.S

Ateliers divers, sorties culturelles, soirées et concerts

• 18h – 22h

### Contact

Association Entr'Amis  
Sara et Belinda Vargas Gallardo  
saraxxsevilla1973@gmail.com

# VENDREDI

## COMPÉTENCES BÉNÉVOLES

Une ressource bénévole sur mesure au service du secteur associatif, sur rendez-vous

• 9h – 17h

### Contact

Fondation Compétences Bénévoles  
Christine Baleyrier  
079 477 55 17  
cbaleyrier@competences-benevoles.ch  
www.competences-benevoles.ch

## YOGA SUR CHAISE

Cours de relaxation et bien-être pour personnes de plus de 50 ans, sur inscription

• 10h45 – 11h45

### Contact

Association Yoga Servette  
Catherine Le Thanh  
079 693 63 76  
yogaservette@bluewin.ch

## YOGA ET YIN YOGA

Cours de relaxation et bien-être, pour tout public, sur inscription

• 12h30 – 13h30

### Contact

Association Yoga Servette  
Catherine Le Thanh  
079 693 63 76  
yogaservette@bluewin.ch

## L'ARRÊT COUTURE\*

Cours de couture et accompagnement, machines à coudre à disposition, pour tout public

• 13h – 16h

### Contact

Collectif Couture  
Balima  
077 965 71 41  
www.collectifoami.org

## ACCUEIL JEUNES ADULTES

Soirée récréative accompagnée d'un repas fait par les jeunes (15-25 ans): écouter de la musique, diffuser du son, regarder un film, etc., gratuit

• 17h – 22h

### Contact

Service de la jeunesse  
Hakim Hdoubane  
076 379 25 48  
hakim.hdoubane@ville-ge.ch

## Et encore...

### INITIATIVES D'HABITANT.E.S ET PROJETS DE QUARTIER

En dehors des plages réservées, l'Espace de quartier est disponible pour des activités ponctuelles ou réunions et des projets portés par différents services de la Ville, des habitant.e.s, des collectifs ou des associations

### Contact

Antenne sociale de proximité  
Servette Petit-Saconnex/Saint-Jean  
022 418 97 90  
asp.servette.soc@geneve.ch

## Espaces de quartier sur la Rive droite



**Espace de quartier Le 99**  
**Espace de quartier Soubeyran**  
**Espace de quartier Clos Voltaire**  
**Espace de quartier Saint-Jean**  
**Espace de quartier Grottes**  
**Espace de quartier Sécheron**  
**Espace de quartier Pâquis**

Rue de Lyon 99  
Rue Soubeyran 10  
Rue de Lyon 49  
Quai du Seujet 32  
Rue du Grand-Pré 9  
Rue Anne-Torcapel 2  
Rue Jean-Charles Amat 6

### RÉSERVER UNE SALLE DANS UN ESPACE DE QUARTIER

Des salles sont mises à disposition des habitant.e.s du quartier durant le week-end.

Elles sont proposées en échange d'un service rendu au quartier.

Réservations de l'Espace de quartier Grottes **les jeudis de 10h à 17h** au **Point info Servette**, rue Hoffmann 8.

## Renseignements

Antenne sociale de proximité Servette Petit-Saconnex / Saint-Jean  
022 418 97 90  
asp.servette.soc@geneve.ch

